
雪域宝藏
Snow Treasure
微博
真言
WEIBO
zhenyan 2017
达真堪布

JANUARY 一月

● 2017-1-1 ●

2017 年的第一天，祝所有的佛子们元旦快乐！学佛人的每一天都应该是快乐的，因为一切诸佛菩萨、上师三宝都在加持、垂念我们哦！

● 2017-1-2 ●

很多人都有很好的发心，希望家人跟我们一起学佛修行。但是没有智慧，跟他们硬碰硬，按照自己的想法，勉强他们这样做、那样做，结果适得其反。应该以慈悲心随顺他们，以智慧去引导他们，这是很重要的。

● 2017-1-3 ●

如果自己没有看破放下，任何人都可以影响你的心态，任何事情都可以障碍你的人生。

● 2017-1-4 ●

能令自他相续清净，能使自他内心祥和，这样的一切言行都是善事。想积累善根、自利利他，就这样去做哦！

● 2017-1-5 ●

我们为什么感化不了他人？因为没有足够的能量。如果能以出离心、菩提心、清净心、开放心、真诚心面对生活，面对工作，为人处世，就有了足够的能量，可以感化整个世界。

● 2017-1-6 ●

有人经常说：别的我都放下了，只有一样东西没放下……其实，如果一样东西没放下，说明每样东西都没放下；如果一样东西放下了，说明每样东西都放下了。好比被风刮起的沙子，如果风停了，所有的沙子都会立刻落到地上。

● 2017-1-7 ●

一个人如果在乎别人的评价，他的内心不可能有轻松的时候；一个人如果在乎自己的得失，他的内心不可能有满足的时候。

● 2017-1-8 ●

阿底峡尊者每天都精进地做小泥塔，众弟子对他说：“您是一位伟大的上师，还如此整日劳作，会被别人讥笑的，不如让我们来替您做。”阿底峡尊者说：“难道我所吃的食物，你们也要替我吃吗？”由此可知，学修是自己的事，要恒时精进。

● 2017-1-9 ●

以智慧待人接物，一切障碍都会消失；以慈悲与人相处，一切助缘自然具足。多在自心上下功夫哦！

● 2017-1-10 ●

若是有善神护法的护持，一个人能抵得上一千个人的力量。如何才能得到

善神护法的护持？要坚定信念，坚守誓言，防非止恶，与人为善。这样，善神护法自然会护持你，一切成就和福报会不期而至，自然圆满。

● 2017-1-11 ●

看到他人的缺点、毛病，反观自己有没有，若是有，就去改去磨。看到他人的功德、福报，反观自己有没有，若没有，就去学去修。

● 2017-1-12 ●

今天是农历十二月十五阿弥陀佛圣诞，也是至尊上师如意宝入涅槃之日，做任何善事，功德都增长成千上万倍。尤其上午 9:40 左右，是上师仁波切圆寂之时，应放下一切世间琐事，一心祈祷上师如意宝，尽量与上师相应，会得到不可思议的加持和悉地。届时实修中心僧众将领众修法，大家尽量抽出时间参加哦！

● 2017-1-13 ●

我们身边的人都是凡夫，凡夫肯定会有很多烦恼和过失，肯定有自私自利心。如果觉得这是正常的，没有什么，这就是包容。有包容心，嗔恨、抱怨等烦恼自然就没有了，内心自然就清净了。

● 2017-1-14 ●

很多人的笑容都是装出来的，或是培训出来的。应该从内心里呈现笑容，因为众生都是宿世父母，都是未来佛。若面带笑容、恭敬地对待他人，自然会给自己带来和谐的人际关系，一切助缘也会随之而来。

● 2017-1-15 ●

当年依止法王以后，我没有再找其他上师，也没有再寻求其他法门。因为上师一点不差，法一点不差，差就差自己。我亲近了一个和自己最有缘分的上师、善知识，就等于亲近了一切上师、善知识；我学修了一个和自己相续相应的法门，就等于修习了所有的法门。

● 2017-1-16 ●

连伤害你的人，最讨厌你的人，你都能接受、帮助，甚至将来成佛要度化的第一个人就是他，有这样伟大的发心，这叫菩萨。

● 2017-1-17 ●

一切缘法都是观待的、相对的。若懂得此理，就不会再以自己的分别念去判断事情，也不会再以自己的想法去要求别人。因为各有各的因缘，各有各的福报，都是不能勉强的，这叫自在随缘。

● 2017-1-18 ●

不要让顺缘淹没自己，也不要让违缘打败自己。若是因这些外境动心、执着，你就会上当受骗，会痛苦烦恼的。

● 2017-1-19 ●

如果觉得自己很有智慧、很有修行，然后停下学修的脚步，站在道德的制



高点上，拿佛法来衡量别人，找别人的问题。这样对改变自己有什么帮助呢?

● 2017-1-20 ●

我们修行进展都很缓慢。其实积累功德不难，因为功德都是本具的。主要是我们的心发不出来，心的力量不够，所以无法启发本具的光明，更不可能把业障消掉，让福慧具足。

● 2017-1-21 ●

一个信念坚定的人不会屈服于业力，一个胸怀广阔的人不会受制于烦恼。能让自己活得不痛苦，这就是成就，这就是本事。

● 2017-1-22 ●

有一点特殊的觉受，看见一些神圣的景象时，不要去分别、执着。好多人特别在乎这些，听别人说“我看见光了，看见佛了”，心里就着急了：“我怎么看不见呢?”要见佛、见菩萨、见光，就要见自性的佛、自性的菩萨、自性

的光，那才是真的，其他的都是假象，不要执着。

● 2017-1-23 ●

修行要靠善友，但是所谓的善友不是几个人相互交往就行了。有些人一凑到一起，就生起嗔恨心、贪心、傲慢心和嫉妒心，甚至一起造恶业，说绮语、离间语，一起贪恋世间的福报，一起去怨恨别人。善友应该一起行善断恶，一起出离世间，一起发菩提心，一起行菩萨道。我们有这样的朋友吗？

● 2017-1-24 ●

什么叫智慧？就是随机应变、圆通灵活的能力。佛法是活的不是死的，就看自己怎样运用。若是有智慧，有些恶就会变成善；若是自己没有智慧，有些善也会变成恶。因为善恶的根本在发心哦！

● 2017-1-25 ●

享用美味时，心里应该想：“这是上师三宝赐予我的甘露。”扔掉剩饭剩



菜时，心里应该想：“这是布施饿鬼道众生的食物。”这样过年期间也可以积累很多福报哦！

● 2017-1-26 ●

无论与谁相处都是一样：为自己，是一切痛苦的根源；为他人，是一切利乐的来源。让心慈悲起来，你周围的人一定会感受到你的“加持”！

● 2017-1-26 ●

今天是藏历十一月二十九，也是阎王填生死簿的日子，大家最好修九次心经回遮法，这样可以遣除一切违缘，圆满一切助缘。实在不会的，念 108 遍般若佛母心咒也可以：达雅塔，嗡嘎得嘎得巴嗝嘎得，巴嗝桑嘎得波德梭哈。

● 2017-1-27 ●

所谓修行，第一是把握自己，第二是帮助别人。你身边的人是与你最有缘分的众生，如果有能力并且方便，请多去利益他们。把佛理兑现为行动，这是

弘扬佛法最好的方式。

● **2017-1-28** ●

一年之始，四季之新。春节到来之际，衷心祝福所有的佛子新春吉祥，身心安泰，家庭美满，福慧绵延！愿大家把心中的欢喜和慈爱延伸到生命的每一天，把平等自在的佛性映射到世界的每个角落！扎西德勒！

● **2017-1-29** ●

身回家容易，心回家很难。我们为什么到哪里心都难以放松？因为心一直游荡，没有找到妈妈，没有找到家。

● **2017-1-30** ●

在哪里都能心满意足，都能称心如意，这才是真正的福——祝大家福气多多！

● 2017-1-31 ●

想结束不好的因缘或果报，就把心稳定下来，去忏悔、去消业，不好的显现自然会消失。想得到暂时的福报或究竟的利益，就多做善事，多积功德，终有一日会如愿以偿。

FEBRUARY　二月

● 2017-2-1 ●

财布施是圆满福报的因。但财布施也不是必须要拿出很多钱财，平时在日常生活中也可以这样做财布施：比如我们为家人、为社会奉献和付出。只要发心清净，也可以成为财布施哦！

● 2017-2-2 ●

人的本性是善良的。如果不停地积累，再微不足道的善业也不放过，就一定能圆满一切善业——这是人人都可以做到的，也可以说人人都有这个本能。明白了这个道理，就会对自己充满信心。

● 2017-2-3 ●

学佛修行不是为了谋取暂时的利益，而是要增长智慧。智慧增长了，就不

会再痛苦了。境界到位了，世间的福祉自然就会具足，一切都会圆满。

● 2017-2-4 ●

第十一届观音法会今天开始了。法会中，我们修持的《观音九本尊修法仪轨》是列绕朗巴尊者的伏藏法，具有非常殊胜的加持。希望大家每天至少参加一座修法，最好圆满四座修法，并尽力念诵观音九本尊心咒，最好圆满十万遍，中等圆满六万遍，最起码圆满三万遍。末法时期修行不易，愿大家为了自他解脱的事业勇猛精进！

● 2017-2-5 ●

为什么要给大家安排很多修法呢？就是怕大家喜新厌旧，失去兴趣。佛法永远不会衰老，但是众生的意乐会衰老；佛法永远不会隐没，但是众生的善根会隐没。能认识到佛法的殊胜，这是我们的福报，要珍惜哦！

● 2017-2-6 ●

学佛人应该是个好人，是位智者，不要搞神通，做神神叨叨的人。这种人害人害己，会染污坛城，染污道场，染污众生的相续。我们相信的不是神通，而是智慧。生活上、心灵上的一切问题，都不是通过神通解决的，而是通过智慧解决的。

● 2017-2-7 ●

法会已经进行到第四天，大家每天受戒、修法、闻法都非常辛苦，随喜赞叹你们！有些人以前没有这么精进地修持过，可能会觉得很辛苦，要坚持不住了。希望大家意志坚定起来！不克服困难，不降伏烦恼，是不会有进步的。

● 2017-2-8 ●

有很多人皈依以后什么也不学，什么都不做，就等着阿弥陀佛来接引或等着上师来救度。阿弥陀佛可以接引你，但是你的“信号”要和阿弥陀佛相应；上师也可以教给你解脱的方法，帮你成就，但是你必须依教奉行，如法修持。

● 2017-2-9 ●

有的人说：来世是上升还是下堕，临终之际是最关键的。但是华智仁波切说：不是临终之际是最关键的，而是现在就是最关键的。如果你现在精进学修，就可以上升；如果你现在不精进学修，肯定会下堕——活着的时候，才是真正的关键时刻。

● 2017-2-10 ●

从前，我们为了生活也受过累、受过苦，但都是在造业；现在我们为了修行、成佛，受累受苦都是值得的。因为修行、成佛都是为了众生，并没有私心杂念，所以都是在消业而不是造业，是积累福报而不是消耗福报。随喜大家的善根！

● 2017-2-11 ●

很多人皈依佛门以后，依赖性很强，当生活或工作中出现问题时，总希望能得到上师的帮助或加持。若能依教奉行，如理如法地学修，就会获得加持，也能解决这些问题。但若是自己不学修，哪来的加持，哪来的能量呢？所以自

己要去学修，去增加信念，去启发觉性。

● **2017-2-12** ●

有些人不敢受戒："先等等吧，等我能做到了再说……"等你做到了你就成菩萨、成佛了，还用受戒吗？所以重点在于下决心、发心、发愿，然后慢慢做，逐渐进步。

● **2017-2-13** ●

我讲过，只要学修佛法，世间的名闻利养自然都会来的。有的人想，是不是我什么也不用做，闲在家里，就什么都有了？不是的。真正的学佛修行人不可能不努力、不奋斗。相反，他一定会认真生活工作的，因为这都是了缘了债、利益众生。利益众生的事业高于一切。

● **2017-2-14** ●

有些人想："我下地狱也没有事，上师肯定能来救我……"千万别这样

指望！尤其是对我不要抱有任何不切实际的幻想，到那时，我也是“泥菩萨过河自身难保”。那么，我能以何种方式帮助大家呢？就是传播佛法，让大家认认真真、实实在在地按次第学修。

● 2017-2-15 ●

有些人来见我，开口就问生活、工作上的问题。有时候我很耐心地听，但是有时候我不让他讲，因为这些问题都不是问题。若是把心灵上的问题解决了，这些问题自然会解决；心灵上的问题不解决，其他问题必然是层出不穷、无休无止。

● 2017-2-16 ●

有的人喜欢念《金刚经》，讲空性的道理，但是不愿意受持戒律，这是本末倒置。空性义理是高深、是究竟，却不是我们目前能达到的境界。但通过学习戒律，我们可以知道哪些事情是不应该做的，犯了错误怎样去忏悔，这才是能清净我们相续、提升我们境界的法。

● 2017-2-17 ●

学佛修行，是一个凡夫成为圣者的过程，这个过程是我们往昔未曾经历过的。有辛苦、有失落、有压抑，都是正常的。不要让烦恼肆虐，不要让习气泛滥，试着转变心态，打开心量，我们可以做佛法的主人。

● 2017-2-18 ●

有些人学佛是这样的：今天学学这个经，明天念念那个咒，随心所欲。我觉得这样不按次第学修，是非常可怕的。哪怕用一天的时间，按次第学修一点东西，也会有进步的。踏踏实实迈出第一步，再迈第二步，纵然慢，也是稳的。

● 2017-2-19 ●

如今网络的便捷，令求法、亲近上师都变得非常容易，不用车马劳顿，跋山涉水就可以聆听法音，和道友们共修，这是我们的一种福报。但是若不珍惜，也很容易失去这样的福报。现在我们什么条件都不差，就差自己的决心。

● 2017-2-20 ●

在汉地弘法的十二年中，我接触过很多人，发现主要存在这样的问题：有的不知道怎样去学修，从哪里入手；有的没有目标，不知道下一步做什么。若是按次第学修，这些问题都不会存在。虽然刚开始会感觉慢一些、难一些，但是万事开头难，基础打好了，慢慢融入进去了，以后速度自然就快了，并且会很稳固。

● 2017-2-21 ●

现在社会上有些人虽然拥有很多财富、权势、名利，但仍然烦恼、痛苦，就是因为他们往昔种善根、做善事时，心里不清净，善念里掺杂着诸多烦恼。因此，我们积累善根福德时，不要贪多，而应护持发心的清净。

● 2017-2-22 ●

修学大乘佛法的人，应该看轻自己，看重他人；对自己的名誉看得轻，把他人的名誉看得重。这不是软弱，而是一种解脱成就的方法。你把自己放在最

低处时，实际上你在最高处；你把自己放在最高处时，实际上你在最低处。

● 2017-2-23 ●

我们为什么会讨厌一些人？因为他们说话不好听，经常不留情面地指出我们的毛病，让我们羞恼难堪。对于一个智者，想有所成就的人来说，有人帮忙指出缺点，得以完善自身，这是一种最大的帮助。这样一转念，当下就没有烦恼了。

● 2017-2-24 ●

每天做早课时，应该是确定一个发心：我今天应该做什么，不应该做什么；晚课主要是反省当天的言行和起心动念是善还是恶？是善多还是恶多？修行应该实实在在，一就是一，二就是二，万万不可虚伪！

● 2017-2-25 ●

学佛修行说容易也很容易，说难也特别难，主要看个人的福报。众生的福



报浅薄，业障深重，所以学佛难、修行难。若不是这样，修行、成就太简单了，比吃饭、睡觉还简单哦！

● 2017-2-26 ●

学佛就是学佛的智慧，学佛的慈悲——以智慧解决自己的问题，以慈悲解决他人的问题。

● 2017-2-27 ●

佛讲“诸行无常”，“行”就是因缘和合。凡是因缘和合的事物，都是无常的，都在刹那当中变化。所以不要把世间的事情看得太重，这些都是不稳固的、不可靠的。

● 2017-2-28 ●

所有的痛苦，都是从只求自己的快乐中产生的。快乐从哪里来？看破放下了，破除了我执，放下了自我，去掉了自私自利，快乐就来了，并且是永恒的快乐。

MARCH 三月

● 2017-3-1 ●

我们学修的过程中，若是生起了厌烦心，不愿意学、不愿意修了，这时必须勉强地做。慢慢习惯就好了，进入状态就好了。若是不去克服习气，何时才能调伏它呢?

● 2017-3-2 ●

我们身边都是凡夫俗子，烦恼习气一个比一个重……这也是我们的业障，应该忏悔!

● 2017-3-3 ●

以正知正见守护身口意三门，才是让自己不受烦恼侵害的最好方法。



● 2017-3-4 ●

现在信佛的人多，学佛的人少；学佛的人多，成佛的人少。原因是没有一步一步地学修。学习一般的学问也是如此，如果没有读小学，直接学大学的课程，可能吗？学佛更是需要出离心、慈悲心、菩提心这些次第与修法，才能证悟，才能见性。

● 2017-3-5 ●

说话要温和，尽量说悦耳语。恶口骂人、说粗语，会影响他人的心境，让他人生气，这是有罪过的：第一，伤害众生，违反了皈依戒；第二，扰乱他人的心境，违犯了菩萨戒；第三，让对方生起了嗔恨心，会毁坏他人数劫中积累的善根和福德。所以说话一定要注意，没有必要平白无故地伤害他人。

● 2017-3-6 ●

与人相处要观察，如果这个人毛病多、习气重，自己又没有转变他、摄受他的能力，那么就可以暂时远离他，否则容易影响自己的相续。

● 2017-3-7 ●

有一点点觉受，看见一些比较有意义的景象时，不要去分别、执着，这些都是假象。要见佛、见菩萨、见光，就要见自性的佛、自性的菩萨、自性的光，这才是真的。其他的都是假象，不要执着。

● 2017-3-8 ●

对世间的利益、福报没有一丝一毫的羡慕之心，这叫出离心，这是一种觉悟——觉察到一切的显现都是无常的：或者是痛苦的果，或者是痛苦的因。

● 2017-3-9 ●

贪着、欲望越强烈，内心的烦恼越多；欲望越大，失望越大。其实，没有欲望照样可以生活，照样可以工作、可以奋斗。虽然没有欲望，但是可以有愿望。欲望和愿望的区别在于，前者是为自己，后者是为他人。

● 2017-3-10 ●

有智慧才有方便，有方便才没有障碍，没有障碍才没有烦恼。

● 2017-3-11 ●

说话一定要注意，没有必要平白无故地伤害他人。上师如意宝讲过，做人有两个原则：第一，不动摇自己的决心；第二，不扰乱他人的心。否则，就是伤害众生，舍弃菩提心。这样是不会成就的。

● 2017-3-12 ●

认为做任何事情都应该一帆风顺，这是凡夫的一种偏见。好事、坏事都一样接受，这叫觉悟。

● 2017-3-13 ●

有的人这样转念：“我不能挂碍，不能贪着。”这不是生起出离心，这是控制自心。“生起”是相续中自然就有的。你要明白轮回、深信轮回，才会生起真正的出离心。

● 2017-3-14 ●

有人问我："上师，我病了，要不要上医院看病？"这也没什么，看你自己的心。如果你认为不用这些，只靠上师三宝的加持就能痊愈，有这种坚定不移的信心，就不用去看病。如果还有怀疑："能好吗？还是去看看吧！"那就尽快去医院看病，打针吃药，这也是对的。都是自己的信心。

● 2017-3-15 ●

有的人认为，思想不能太单纯了，人不能太老实了，否则会吃亏的……这是世间人的概念。我们都是相信因果的人，知道一切都是自作自受。如果觉得吃亏了，说明还是没有正见和智慧。

● 2017-3-16 ●

心胸狭隘、目光短浅的人，不是学佛人。只求一时的快乐平安，就是心胸狭隘；只考虑今生今世，不考虑生生世世，就是目光短浅。修行人要考虑生生世世，要追求永恒的快乐。当你去追求永恒的快乐时，暂时的快乐自然就有了。

● 2017-3-17 ●

如果对诸法的究竟实相——因果轮回、无我空性等真理生起了定解，即使遇到了再大的违缘，遇到了再大的磨难，也不会在菩提道上退转。

● 2017-3-18 ●

很多人学修好多年了，但是一到关键的时候，还是自以为是、自作主张，还是自己说了算，根本不记得佛的教言，根本想不起上师的窍诀，这样的人是不会成就的。大家把心态稳定下来，扎扎实实地学修，成就就在眼前！

● 2017-3-19 ●

消业就是知错改错。有傲慢心就不能知错，更不能改错。如果不忏悔自己的毛病，习气业障就不会清净；如果不学习他人的功德，福慧资粮就不能圆满。

● 2017-3-20 ●

我们发心做事时，经常会认为是给佛做的，给上师做的，给道友做的。其

实都是给自己做的！因为这些善根与福德，都种在自己的相续中了。

● 2017-3-21 ●

很多人一说功德、善根要回向，就有点舍不得。你把功德、善根回向给他人，这种奉献、利他之心，本身就是一种无量的功德与善根。你这样想、这样做，同时又积累了更多的功德，积累了更大的善根。

● 2017-3-22 ●

我们修加行时以观修为主，反复思维加行里讲的内容，是很重要的，与成就有着直接的关系。若是真想成就，就要这样修行。“我打坐什么也不想，挺舒服的，就直接静修吧！”养成了这样的习惯，以后就不好改了。不要自以为是地随便静修、入定，这样很危险，容易修偏。

● 2017-3-23 ●

禅定，不是面对什么都不动摇，而是不散乱；不一定是什么也不想，而是

不胡思乱想。如果无法掌握自心，就叫散乱。做任何事情都不成功，就是因为没有禅定，左右不了自己的心。

● 2017-3-24 ●

烦恼生起时，直视它的本面，认识到烦恼本身也是缘起法，也不离佛性，烦恼就转为智慧了。

● 2017-3-25 ●

只要精进修行，世间出世间的一切都会自在。其实要达到这样的境界很容易，就是一个心态。但是对凡夫来说也难，因为放不下。如果心态放下了，一切都会拥有。

● 2017-3-26 ●

每一个人都可以成就，但不能只靠佛力或自力，要把佛的力量和自己的力量合在一起。听上师三宝的话，按其要求去做，这叫二力合一。只知道求，却

不学不修，能求来吗？

● 2017-3-27 ●

我们知道，长城是抵御外敌的。其实，我们真正的敌人是内在的烦恼，所以要修建内在的长城。

● 2017-3-28 ●

真正的福报是自由自在的。自在了财富，自在了名气，才是真正的福报。若是不自在，纵然有再多，也不是福报。

● 2017-3-29 ●

一切名闻利养，自然修来的都是福，拼命追、刻意求来的都是祸，自己要好好分辨。

● 2017-3-30 ●

我们总是怀疑自己，觉得“肯定不行”。一怀疑，心就不定，力量就散了，不是一而是二了。所以我经常强调一心一意，这是成就的根！

● 2017-3-31 ●

有佛就有魔。哪里有吉祥，哪里就有不吉祥，都是相对的，都是缘起法。有顺利的时候，也肯定有不顺利的时候。如果不管遇到逆境还是顺境，都不动心，那么它们都是成就你的因素与助缘。

APRIL 四月

● 2017-4-1 ●

修行人的心态应该勇敢自信，安祥自在，怎样都可以。没钱也快乐，没有那么多牵挂和贪恋；有钱也快乐，可以去做更多利益众生的事情。有病也快乐，可以转为道用，消除宿世业障；没病也快乐，可以修行，利益众生。活着也快乐，能学法修行，弘法利生；死了也快乐，去面见阿弥陀佛。

● 2017-4-2 ●

我们给别人讲佛法或讲道理，如果出自真心，有慈悲心，就有能量，就有加持。如果没有这些功德，就观想佛或上师与自己融为一体。自己所说的话都是佛说的，自己所说的道理都是上师说的，这样也有能量。意念很重要。

● 2017-4-3 ●

清明节期间，我们会通过扫墓等方式寄托对先祖的追思。在根据传统进行



这些纪念活动的同时，也可以行持布施、放生等功德善事，回向给他们，愿他们离苦得乐。也可以念 108 遍六道金刚咒“哇阿哈夏萨玛”，愿他们铲除六道的种子，永脱轮回。愿一切父母有情的善根都能早日成熟！

● 2017-4-4 ●

身体是暂时的，它是我们的神识暂住的地方，不要太执着。好比我们到宾馆住宿，第二天就走了，不可能去执着。到人生最后的时刻，什么都带不走，所以没有什么可留恋的。对亲友、财产，包括对身体的贪着都能放下，才是出离心；对世间没有贪恋，没有贪着，才是出离心。

● 2017-4-5 ●

显宗和密宗有什么区别？比如这里有一块糖，显宗讲它，密宗也讲它。显宗主要讲你怎么做，能起到何种作用，讲得很细。密宗，尤其是大圆满，不给你讲那么多，直接把糖给你吃了。就是这种区别。

● 2017-4-6 ●

自在的心是快乐的因缘，不自在的心是痛苦的因缘。心自在而没有痛苦，这叫涅槃；心不自在而痛苦，这叫轮回。

● 2017-4-7 ●

什么叫学佛？佛法即是心，心即是佛法，这就是学佛。什么叫修行？若是你能跟自己的自性打交道，这就是修行。

● 2017-4-8 ●

团结是共修的根本。组内道友之间要团结，组与组之间也要团结。佛法是圆融的，大家一定要互相帮助、关心、包容。你能圆融、包容一切时，才有佛法，才算修行者。

● 2017-4-9 ●

有病时不害怕、不着急，也是一种出离心，如此才能解脱。祈请上师三宝，

相信上师三宝的力量，发大心、发大愿，承担众生的苦难。有这样勇敢、稳定的心，身体就容易调整过来。

● 2017-4-10 ●

有的人在事业上出了点事情，就着急上火，担心害怕。这种心态不仅于事无补，反而还会造成障碍。无论何种事都尽心尽力、认认真真地做，做的同时把心放平，自自然然地成功，自自然然地圆满。学佛修行就这样学、这样修。

● 2017-4-11 ●

世间之事，好的也会变，坏的也会变，我们唯一能做到的就是心态不变，这就是修行，这就是成就，这就是超越。

● 2017-4-12 ●

同修道友之间不团结，是修行、成就最大的障碍。

● 2017-4-13 ●

修行就是改缺点、改习气，但是这些毛病和习气不是立刻都能改掉的。若能认识到并下定决心去改正，不用很长时间，一定能完善自己。

● 2017-4-14 ●

什么叫缘起？一切都是因缘和合而成的，因缘具足了，好的会变，不好的也会变。比如身体不好，我们相信上师三宝的力量，也希望自己身体能健康。这个机缘就成熟了，身体就能健康。这都是不可思议的。

● 2017-4-15 ●

修行人可以讲求时尚，但不能轻视佛法的真理；可以随顺潮流，但是不能糟蹋自己的人格。

● 2017-4-16 ●

“不动心”不是什么也不想，糊里糊涂地坐着。在一切环境中保持自然、

稳定，没有不正常的，没有委屈，没有伤害，这才是如如不动的心。

• 2017-4-17 •

我们都自私自爱，认为自己对，不承认自己错。有时候，明明别人指出来了，还不敢承认，也不肯改变，这就是我们最大的缺点和弱点。

• 2017-4-18 •

无论何时何地，都要把别人放在最高处，把自己放在最低处，如此，一切都会好。

• 2017-4-19 •

智慧可以把阻碍变成顺缘，愚痴可以把顺境变成违缘。人从来都不是被环境困住的，而是闭塞自己的心。




● 2017-4-20 ●

“我已经学了这么多年四外加行，还不行吗？现在应该往上修了吧！”我们什么时候对世间的琐事、暂时的利益没有丝毫的贪恋，对轮回真正生起了厌患心，才算是修好了四外加行。

● 2017-4-21 ●

若是有人让你感觉不顺眼、不顺心，那就是你的冤家。你更应该给他发慈悲心，更应该善待他。这是还债的机会。

● 2017-4-22 ●

心清净的时候，到处都有佛；心不清净的时候，到处都有魔。不修内心的正见，到哪里求解脱呢？

● 2017-4-23 ●

一切转为道用，事事成为成佛的助缘，这是道。分别、执着不是道。执着



好的感觉、境相，求顺利、求圆满、求幸福……这里没有道。

● 2017-4-24 ●

在解脱成佛的路上，批评、伤害、欺骗都是鞭策，让我们进步，让我们成长。有智慧、有修行就会懂得：没有坏事，都是好事；没有坏人，都是好人。

● 2017-4-25 ●

很多人都是凡夫，能力有限，肯定有做不到的地方。即使现在做不到，但是也要努力，也要前进。可以忏悔、再忏悔，慢慢地烦恼、习气都会减少。这就是进步哦！

● 2017-4-26 ●

福德都是从施舍心中来的。在外表上供灯、供水，如果没有对治贪心，也得不到什么福德。

● 2017-4-27 ●

眼前你觉得讨厌的人，可能通过一些因缘就和好了，甚至还产生了感情；眼前你觉得舍不得的人，可能过几个月就开始讨厌了，甚至见都不想见——好坏都是心理的感觉，哪有实实在在的呢?

● 2017-4-28 ●

加持，不是某一个特殊的瞬间，也不是一句奇异的话语。让你修持佛法，给你提供学佛修行的条件，这就是我能给你们的加持。

● 2017-4-29 ●

快到“五一”劳动节了，很多人都出去春游踏青。愿净土与大圆满法能够像春天的花朵一样，遍地开放!

● 2017-4-29 ●

今天是“五一”假期的第一天，听说好多高速公路都堵得水泄不通。可惜

呀！从来没有听到过通往极乐世界的路这样堵塞！如果有一天，去往西方极乐世界之路也这样拥堵就好了！

● 2017-4-30 ●

自己的言行直接或间接地伤害了他人，应该有惭愧之心。也许当时因烦恼重、习气重而没能控制住，但事后一定要慢慢改过。如果丝毫不在乎，连错误都不愿改，又何谈成就呢？



MAY 五月

● 2017-5-1 ●

今天是五一节，是全世界劳动人民共同的节日。我们学佛人也是劳动者，也在辛劳地修持。但与其他世人不同的是，我们不是为一家一国，不是为一时一世，而是为自己及一切众生永恒的解脱而辛劳精进。在这个特殊的节日里，随喜赞叹一下自己吧！

● 2017-5-2 ●

（1）佛教是无神论宗教。佛教主张：众生所接触到的一切现象都是因缘起、因缘灭。我们这个世界是如何形成的？投生到这个世界的一切众生，过去都造作过诸般业因，由这些业力感召，世界就形成了。正因为世界本由众生自造，而非神明所创，所以佛教是无神论宗教。

（2）但是，佛教并非不承许有鬼神的存在，鬼神本身也只是众生的类别而

已，绝不是宇宙的主宰。因此，何必向外求神，而应向内修心。具此知见，依之行持，才得以恒久解脱一切烦恼与恐惧，并能实现所有美好的愿望哦！

● 2017-5-3 ●

早上起床时，供灯时，吃饭时，工作时，休息时，有没有观察自己的心？有没有调整自己的心？如果没有，那么你“懂得”的那些佛理，和你的心是没有关系的。

● 2017-5-4 ●

极乐法会期间，我们修持的是列绕朗巴大师的《阿弥陀佛修法极乐捷径》仪轨。想往生极乐世界，就不能脚踏两只船，既放不下世间，还想获得出世间的功德。想到达彼岸，一定要放下此岸；想获得出世间的功德，一定要放下世间的利益。当你真正超越了，一切都会心想事成，一切功德福报自然就会具足。

● 2017-5-5 ●

在生活的一点一滴中去做是最难的，但也是进步最快的。在家里，礼貌地跟家人相处，这就是礼敬如来；在单位，礼貌地对待同事，与领导恭敬相处，这就是礼敬如来；在外面，我们是社会的一分子，恭敬礼貌地与他人相处，这就是礼敬如来。这样随时随地都可以增长福报，调柔自心。

● 2017-5-6 ●

佛会指给你解脱之路，但能否达到，还要看你的步伐；佛会传给你成佛之法，但能否解脱，还要看你的决定。单单依靠佛的力量，依靠上师的力量是不够的，还要依靠个人的修行。

● 2017-5-7 ●

利益众生是圆满自己的一种方法，临终往生是解脱当下的一种方法。你领悟到了吗？

● 2017-5-8 ●

在享受福报的同时，也要积累福报，这样你的福报才不会穷尽；在享受善根的同时，也要积累善根，这样你的善根才不会穷尽。

● 2017-5-9 ●

既然修行，就要克服自己的毛病，降伏惯有的烦恼，不要一直“安住”在原来的习气中，那都是轮回的因哦！

● 2017-5-10 ●

佛法在每个人面前都是一样的，但有些事情要自己去做。如果连世间的事情都没有做，就得不到世间的成绩，那就更不必说得到出世间的利益了。修行都是个人的事啊！

● 2017-5-11 ●

在修行的过程中，不要执着感觉。有时候好一点，就异常精进；有的时候

感觉不好，又不想学修了，慢慢就退步了，这就完了。别错过这个机会，无论好坏与否，都要坚持下去，最终一定会胜利。

● **2017-5-12** ●

跟众生结的恶缘越多，修行就越坎坷；跟众生结的善缘越多，修行就越顺利。哪一个由自己种下的业果，不是由自己来感受呢？

● **2017-5-13** ●

人生的每分每秒都是这么珍贵，不要在无聊的琐事上耗费时光！这一天，如果你没有增上善念，没有清净恶业，就是空耗了。

● **2017-5-14** ●

今天是母亲节，但是对父母的感恩，不应仅仅停留在今天，停留在表面上。如果真有感恩心，以这种心态，你的一言一行都会令父母欢喜。感恩的心态本身就是一种善，它是有力量的。

● 2017-5-15 ●

受到伤害或者遭遇痛苦是好事，可以生起出离心。所谓“置之死地而后生”，如果真正能生起出离心，解脱就容易了。

● 2017-5-16 ●

寿命是短暂的、无常的。等到要离开这个世界的时候，除了佛法，谁都帮不上；除了自己积累的善根，什么也带不走。希望大家从现在开始精进学修！

● 2017-5-17 ●

我们有早课和晚课，早上主要修上师瑜伽，晚上修除障法，都是固定要做的。若是连续不断地修持善法，虽然平时不是特别精进，还会出现一些违缘，但是相续中的善根不会间断，道心也不会退转。要坚持哦！

● 2017-5-18 ●

有些人在与人相处时会有这样的心态：我对他好一点，他能不能反过来对

我也好一点？我现在关心他，以后他能不能回报我？不要挂碍这些。不贪求果报，心自然清净。只要当下去做，火点上了，灰自然就有。

● 2017-5-19 ●

安忍很难修持，在红尘中，处处都是挑战。但是如果你了知一切都是佛的幻化，一切违缘逆境都是佛的示现，修安忍就很容易了。

● 2017-5-20 ●

只要按次第学修，就不会有压力；只要法和相续相应，就不会有障碍。

● 2017-5-21 ●

若是真心想解脱，现在就要精进修行，不断培养自己的正念、善念。遇到对境、灾难时，心里有正念、善念，就不会有痛苦和烦恼。

● 2017-5-22 ●

睡觉刚躺下时是最关键的，如果在几分钟内能保持正念，那么整个晚上梦里都是光明的状态。

● 2017-5-23 ●

有积累福德的机缘和条件时，绝不能放过，能供灯就供灯，能供水就供水，能供花就供花，能供僧就供僧……所有的善事、利益他人之事，都要全力以赴地做。发大愿要成就必须靠福德：有福德的人才会实现所发誓愿，无福德的人即使发了愿也不会实现。

● 2017-5-24 ●

很多人喜欢念《地藏经》，目的是为了消业，或者为了祛除身上不清净的东西，并没有去思维内容，也没有去领会其中描述的真相，这样意义就不大了。通过念《地藏经》，应该对轮回、地狱生起信解，生起真正的出离心，这才是念《地藏经》的真实意义。

● 2017-5-25 ●

修行要多修施舍，多把自己的受用或能力奉献他人。如果有这种精神，这样修持，我们的团队、社会乃至世界才会和谐。如果总是自私自利，只顾自己，哪里都不会有和谐。

● 2017-5-26 ●

修行完美的是自己的人格，不要总受他人的影响。各人吃饭各人饱，跟别人没有关系。你行持善法，善有善报，这是真实不虚的。





● 2017-5-27 ●

人有业障不怕，就怕没有惭愧心。有惭愧心肯定能发现自己的过失，肯定会改过，最后会成为一个圆满的人。

● 2017-5-28 ●

我们平时应该多反省，多思维、观察自己的言行和起心动念，这样很容易

发现自己的过错，也会接受他人的劝告。

● 2017-5-29 ●

石头泡不开，木棍拉不长。学佛不入心，年年一个样。

● 2017-5-30 ●

今天是端午节，祝大家福寿安康！让我们一同念诵 108 遍药师佛心咒，回向一切父母众生！达雅塔，嗡比喀匝耶比喀匝耶，玛哈比喀匝耶，比喀匝耶昂匝雅，萨摩嘎得所哈！

● 2017-5-31 ●

在尘世中，若能保持善念，才是真正的如意宝。应该好好守护，让它强大起来，不能让它退失。

JUNE　六月

● 2017-6-1 ●

今天是“六一”儿童节，祝所有小佛子、小朋友们节日快乐！希望你们利用崭新的人生，多做善事，多积善根，增上福慧，具足利乐，将来成为能利益父母、利益众生的人！嗡阿吽巴匝纳德！

● 2017-6-2 ●

做任何功德善事，意念都要跟上。如果心里没有提起正念，生起善念，都是徒劳无益的。

● 2017-6-3 ●

修行人要知道珍惜机遇，把握当下，当下才是真实的，当下才是我们可以拥有的。

● 2017-6-4 ●

对某些事情进行观察和判断时，要看是否有利于解脱，是否有利于众生。如果因为它对解脱有利，对众生有利而愿意做，这就是正确的选择。

● 2017-6-5 ●

修行就是要对治烦恼，降伏烦恼，没有别的。你学得再多，修得再多，若是没有降伏烦恼，没有消灭烦恼怨敌，一切努力都是白费的，仍然是在虚度光阴。

● 2017-6-6 ●

我们通常认为，如果他人赞叹，自己的运气就能好；如果他人诽谤，做事可能就不顺利。其实不是这样的，你顺利和成就与否，要看自己的善根和福报。若是自己有福报、命运好，别人怎么诽谤你、阻碍你也没有用；若是自己没有福报，他人怎么赞叹你、表扬你也没有用。

● 2017-6-7 ●

今天开始，全国各地的中学生要陆续开始高考和中考了。请大家念诵 108 遍文殊心咒回向给他们，嗡阿喇巴匝纳德！在此祝愿所有参加考试的佛子们考试顺利，圆满采摘丰硕的果实，世间和出世间都能有所成就！

● 2017-6-8 ●

我们总是想过去、未来的事，占用了大部分时间，而忽略了现在，这就是没有活在当下。你能把握现在，才能把握未来；你能自在自心，才能把握未来。活在当下、把握当下了，就圆满了未来，也圆满了一切。

● 2017-6-9 ●

如果一个人得了慢性病，必须靠天天吃药来恢复健康。每个凡夫也是如此，都有贪嗔痴的烦恼病，所以必须靠天天吃佛法的“药”来消除，唤醒正知正见，直到现证本觉。慎勿放逸哦！

● 2017-6-10 ●

我们安住在当下，但是也要回顾过去，也要展望未来。过去的虽然过去了，也可以吸取教训；未来的尚未发生，也可以有理想。只是别把心思辗转在没有用的事情里，耗费了生命。

● 2017-6-11 ●

快乐或不快乐，都取决于自己。修行应该是找一千个、一万个理由让自己快乐，因为一切都是清净圆满的。但凡夫就是找一千个、一万个理由让自己不快乐，挑这个毛病，挑那个毛病。这叫愚痴颠倒，自找痛苦。

● 2017-6-12 ●

把握不了自心，也就把握不了外境；把握不了当下，也就把握不了未来。

● 2017-6-13 ●

人的生命，仿佛六月时节山里的飘雪，落在地上倏忽就消融了。除了最重

要的事情，你还在忙什么呢?

● 2017-6-14 ●

有些时候，我们想说几句善语来帮助他人，但是没有观察好，在不合适的时候，以不恰当的方式说了，结果没有利益到众生，也没法圆满自己。所以智慧是很重要的!

● 2017-6-15 ●

不从自己身上找错误的人，无论闻多少法，修多少法，都是不可能成就的。

● 2017-6-16 ●

我们曾经一直把烦恼习气当朋友，跟着它们转，所以一直在流转轮回。从现在开始，要把烦恼习气当做最大的敌人，跟它势不两立，这样成就就快了。

● 2017-6-17 ●

修行修的是心，不是修身。心修好了，身自然就好了；心修不好，身怎么能转变呢？

● 2017-6-18 ●

能左右自己的心念就是定，能辨别、取舍善恶就是慧。我们为什么很难掌控自心，很难取舍善恶呢？就是因为一直随着分别念跑，根本没有试着去改变。

● 2017-6-19 ●

懈怠有两种情况：一种是贪吃贪睡，散漫随性；另一种是整天忙忙碌碌，但做的都是没意义的事情，实际还是在虚度光阴。你是这样的吗？

● 2017-6-20 ●

我们在轮回中，遭受了太多极大难忍的痛苦，有时候稍微有一点点缓解，就会觉得很舒服，甚至心生贪恋，如同现在——再这样下去，解脱的机会又要错过了哦！

● 2017-6-21 ●

无论在明处造业，还是在暗处造业，都会染污自己的相续，都会给自己带来烦恼。不要欺骗自己哦！

● 2017-6-22 ●

多积累善根、福德，多提起善念、正念，每一天才算没有空度。

● 2017-6-23 ●

在世间修行，不可能让环境寂静无事。但无论面临什么，都把心稳定下来，专注地处理，烦恼自然就少了，事情也会做好。

● 2017-6-24 ●

思维佛法，不仅是在书本上思维，生活中时时处处都要思维。当你的“三观”逐渐变得跟佛菩萨一致了，你就有佛法了哦！

● 2017-6-25 ●

昨天，阿坝州茂县山体垮塌，一百四十余人被掩埋。一部分人已经离世，还有很多人生死未卜。请大家真诚为他们祈祷：“嗡嘛尼呗美吽舍！”

● 2017-6-26 ●

社会上很多人常常说没有安全感。其实轮回里哪有安全感？男女都一样，都没有安全感。归根结底，所有人都是无依无靠的。没有超越业力，没有解脱轮回，遇到对境时，都是无奈而迷茫啊！

● 2017-6-27 ●

不摆脱烦恼和习气的控制，不会有自在的人身和心灵。

● 2017-6-28 ●

当嗔恨心生起来时，要立即对治它。有的人却相反，不仅记恨，还想报复，这样相当于抱个定时炸弹，早晚会失去解脱的机会。

● 2017-6-29 ●

永远把是否有利于解脱、是否有利于众生作为衡量行为的标准。这样智慧就有了，福报也就有了。

● 2017-6-30 ●

内心里了了分明、如如不动，显现上随缘而做、精进认真，二者是毫无冲突的。不要为懈怠懒惰找借口哦！

JULY 七月

● 2017-7-1 ●

无论是显得清净，还是显得不清净的，只要束缚、障碍了你的内心，使你的心不得自在，不得解脱，都是要断除的。断除的不是外境，而是对外境的执着。

● 2017-7-2 ●

行住坐卧中，都把心安住在当下，很多烦恼自然就没有了。

● 2017-7-3 ●

烦恼、情绪并不可怕，生起来了就观察。我们在海边看那些浪花，起浪的时候看似很有力量，其实一会儿就融入大海，消失了。那些烦恼和情绪也是如此。

● 2017-7-4 ●

当你的心真正慈悲的时候，没有感化不了的人。

● 2017-7-5 ●

了知外在的一切显现都是自心的幻化和游舞，才能真正掌握自己的心，才能自在一切。

● 2017-7-6 ●

听佛的话，听上师的话，是战胜自我的一种方法，也是消除我执的一种窍诀。

● 2017-7-7 ●

当你的心很单纯、很诚实的时候，佛性就快要现前了。

● 2017-7-8 ●

把自己的上师放在心里，是最大的幸福，也是最大的成就。

● 2017-7-9 ●

为什么要研究佛法、修持佛法呢？就是为了增强对上师三宝的信心，对自



己的信心，对一切法的真相和真理的信心。信心具足了，一切成就都会显现。

● 2017-7-10 ●

我们修法不能着相，生活也不能着相。若是着相，就会有烦恼痛苦。但是不着相不是不做事，不要为自己的懒惰找借口哦！

● 2017-7-11 ●

以有求的心，追逐无求的真理，怎么可能得到呢？

● 2017-7-12 ●

没有对境就无法修行，没有众生就无法成就。

● 2017-7-13 ●

如果自己的心里有问题，看哪里都有问题；如果自己心里的问题解决了，一切显现也就自然清净了。

• 2017-7-14 •

在对境中能正确分辨善恶叫智慧，在对境中能正确取舍善恶叫功夫。

• 2017-7-15 •

为了修行，哪怕向寂静处迈一步，都有不可思议的功德，能消除无量的业障与违缘。

• 2017-7-16 •

遇到一点对境就退失了道心，遇到一点对境就动摇了信心，这种人原本就没有什么信心，他所谓的信心其实是一种新鲜感、一种迷信。通过明理而产生的信心是不会动摇的，也不会失去的。

• 2017-7-17 •

向对境屈服、在对境中投降之人，决不会有任何成就。

● 2017-7-18 ●

今天破晓时分，四众弟子相聚在朗措玛寺实修中心，共同迎来了第十三届万盏法会。随喜大家清净的信心与希求正法的决心！愿法会期间所有的供养都能圆满众生的福慧资粮，愿每一盏灯火都能唤醒众生本具的光明！

● 2017-7-19 ●

无论是快乐的时候，还是痛苦的时候，都能做到如如不动，这叫禅定。

● 2017-7-20 ●

在逆境中转变心态不难，在顺境中转变心态很难。

● 2017-7-21 ●

如理如法地供灯、供水，心里的很多疙瘩自然就会解开，杂念自然就会消除，业障也自然会清净。

● 2017-7-22 ●

恭敬心到了，供养就圆满了；慈悲心到了，布施就圆满了。

● 2017-7-23 ●

我们祈祷的时候，佛菩萨、上师只是个所依，真正的力量来自于我们的信心。坚定的信心就是能量，就是加持。

● 2017-7-24 ●

一遇到障碍就灰心退步，这样是不可能到达彼岸的，因为你从未战胜自我。

● 2017-7-25 ●

“宁可舍弃生命，绝不舍弃任何一个众生！”这不仅是我的愿力，也应该是每个大乘佛子的愿力，因为我们都有利益众生的责任和使命。

● 2017-7-26 ●

清净心是有力量的，它本身就可以感染别人、利益别人。

● 2017-7-27 ●

是否得到了佛法，不是看会不会讲很多道理，而是看内心是否没有烦恼。

● 2017-7-28 ●

很多人学佛修行没有与生活结合，没有与相续结合，这样是不会受益的。佛法和相续相结合了，你的相续才会有变化；相续有了变化，命运才会改变。

● 2017-7-29 ●

修行需要苦修，但这种苦修不是吃得少、穿得少，住破烂的房子。真正的苦修，是能克服习气，对治烦恼，战胜自己的内心。这是最难的。

● 2017-7-30 ●

在学佛修行的过程中，不能自欺欺人。自己有毛病就是有毛病，有问题就

是有问题，一定要实实在在。在上师三宝面前，在同修道友面前要坦露内心，不要虚伪哦！

● 2017-7-31 ●

真正的修行人受到委屈，受到伤害时，会很开心、很快乐，因为修安忍的机会来了。成就最大的助因，是修安忍波罗蜜。若身边全是善缘，怎么修安忍波罗蜜呢？

AUGUST 八月

● 2017-8-1 ●

所谓共修，最大的加持就是对境。对境是发现习气、看清本面的殊胜机会。

● 2017-8-2 ●

我们要在今世解脱成佛，就要从一分钟、一小时、一天、一月、一年做起。从现在开始，不浪费一分钟，一分钟一分钟地积累起来；不浪费一小时，一小时一小时地积累起来；不浪费一天，一天一天地积累起来；不浪费一个月，一个月一个月地积累起来；不浪费一年，一年一年地积累起来。

● 2017-8-3 ●

修行靠毅力，靠坚定不移的信心。心里怯懦，总是飘忽不定，这种人不是法器，他无法接受佛法的甘露，也不是佛的有缘众生。

● 2017-8-4 ●

在对境中能不能保持良好的心理状态，是衡量自己修行层次的一个标准。

● 2017-8-5 ●

如果你在感冒发烧的时候没有能力观空性，没有能力祈祷，就不要把解脱的希望寄托在临终了，现在就要下功夫。

● 2017-8-6 ●

包容他人，是让自己的相续不被染污，也让他人的相续不被染污。

● 2017-8-7 ●

做好人，做好事，就是抛弃自己，忘掉自己。抛弃自己，全心利益他人；忘掉自己，心里只有众生。若能这样，一切快乐自然显现，一切功德自然降临。

● 2017-8-8 ●

意念到了，你跟上师没有距离，跟佛菩萨也没有距离。若是没有信心，即使天天跟上师在一起，还是有很大的距离，你不可能得到他的加持。

● 2017-8-9 ●

昨晚，阿坝州九寨沟县发生了地震，祈愿当地居民和游客平安，顺利脱离危险。请大家一同念诵 108 遍莲师心咒回向给震区！嗡阿吽 班匝格热巴玛色德吽

● 2017-8-10 ●

当内心生起恶念时，我们就是凡夫；当相续中有不清净的想法时，我们就是在造业，在跟众生结恶缘。

● 2017-8-11 ●

学佛的益处，在于心上的转变。若只在口头上说，只在形式上做，徒劳无益。如此说来，我们修法、做善事是不是没有意义了？有意义，但必须要有清净的

善念，要有正知正见。这样，才会把一切行持变成纯善，变成解脱之因。

● 2017-8-12 ●

不相信因果的人不可能懂得空性，不掌握因果的人不可能证悟空性。佛教里讲的空性是不离因果的。

● 2017-8-13 ●

我们做会供时有驱魔，驱魔是驱我执我爱之魔。以智慧观察我执我爱，它是不存在的。烦恼为菩提，一切显现、一切对境即是智慧，即是菩提，一切都观为色身佛。有这种殊胜的见解，是最究竟的驱魔。

● 2017-8-14 ●

我们反省一下，自从学佛以来，有没有把内在的烦恼、我执视为敌人？如果之前没有，就从今天开始。

● 2017-8-15 ●

去适应不习惯的环境，这叫挑战；去接受不喜欢的对境，这叫超越。

● 2017-8-16 ●

有的人恭恭敬敬地拜见善知识，拿很多的钱财做供养，这算不算诚心？不一定。诚心，是在善知识面前不再有自我的观念。若是放不下自我，还要把自我拿起来，说明还是不够诚心。

● 2017-8-17 ●

做同样的善事，下的决心越大，引发的力量越大，积累的善根越大，境界提升得越快。

● 2017-8-18 ●

我们学佛修行、做课，要边念诵边思维，边念诵边观想，心融入到这些内容中，心口一致，这叫专注。当你真正进入状态时，那种法喜会自然流露。

● 2017-8-19 ●

把好事与坏事、好人与坏人都当做修行的对境，成就的助缘，在一切对境中都能转为道用，才能恒时欢喜。

● 2017-8-20 ●

有没有修行，有没有进步，可以在对境中衡量。战胜了逆境后，还要进一步战胜顺境。如果在顺境中也能如如不动，不被迷惑，你就彻底胜利了。

● 2017-8-21 ●

在逆境中不要失态，在顺境中也不要忘形。一动心、一执着，就败给烦恼了。

● 2017-8-22 ●

很多人都喜欢临时抱佛脚，这是无济于事的。说是这个很灵、那个很灵，其实都是自己的心理作用。虽然都有美好的愿望，都希望人生圆满，但是佛说，解脱要靠自己，自己才是自己真正的怙主。

● 2017-8-23 ●

平时修行懒懒散散，临终必然惊慌失措；平时修行踏实精进，临终一定自在安详。

● 2017-8-24 ●

佛法是教人战胜自我、解决负面情绪的。当你被习气牵引、被烦恼控制的时候，你没有得到佛法。

● 2017-8-25 ●

生起傲慢心的时候，多去观察对方的优点；生起嫉妒心的时候，多去观察对方的功德。随时随地踏踏实实地对治烦恼，相续才能改变哦！

● 2017-8-26 ●

我们很少修善法、做善事，即使在修了、做了，也没有表里如一，没有真心实意。因果是不假的，但我们的心是假的，所以没有得到佛法的利益。

● 2017-8-27 ●

信念是一种能量。信念在哪里，佛就在哪里；信念在哪里，上师就在哪里。

● 2017-8-28 ●

把智慧和光明作为怙主，亲近她，拥抱她，这样我们永远都是快乐的。

● 2017-8-29 ●

不利益他人，也利益不了自己；不利益自己，也利益不了他人。仅仅自利也是堕边的，仅仅利他也是堕边的。自利他利圆通无碍，才是圆满。

● 2017-8-30 ●

修行不是表面上的精进，而是内心的坚定与柔和。

● 2017-8-31 ●

一切对境中，一切情况下，都应该利用佛法、利用慈悲和智慧来解决问题。



SEPTEMBER　九月

● 2017-9-1 ●

胜利和快乐献给他人，失败和痛苦自己承担，这才是一个大乘修行人应有的境界。

● 2017-9-2 ●

对法越珍惜、越重视，得到的越多。

● 2017-9-3 ●

要珍惜这一生，就珍惜这一年；要珍惜这一年，就珍惜这一天；要珍惜这一天，就珍惜这一时。

● 2017-9-4 ●

自己内心的境界和感悟，才是真正属于自己的，不论下地狱还是上天堂。其他的都是身外之物，带不走的。

● 2017-9-5 ●

烦恼减少了，内心变清净了，才是戒律清净。

● 2017-9-6 ●

自己内心的障碍是要自己来对治的，自己的命运是要自己来改变的。

● 2017-9-7 ●

自寻烦恼、自己束缚自己，用分别心画地为牢、制造障碍，这就是凡夫。在一切对境中都不被染污，不被动摇，安住在慈悲和智慧当中，这就是佛。

● 2017-9-8 ●

福报是自己修来的，运气是自己挣来的，跟别人没有太大的关系。发好心、存好念，随缘就能顺利。

● 2017-9-9 ●

虽然我们可以在对境中转念，但是当没有生起菩提心的时候，说是为众生，实际还是为自己。所以不要为放逸找借口哦！

● 2017-9-10 ●

自己才是自己最大的敌人。没有其他人能欺骗你，也没有其他人能伤害你。

● 2017-9-11 ●

真正的福报是自己的品德，是具有一颗善良之心。

● 2017-9-12 ●

学佛不是要把一切希望寄托在佛的身上，而是要靠佛的教言来改变自己。

自己才是自己真正的依怙哦!

● 2017-9-13 ●

能保持一个良好的心态，这些违缘障碍对你来说就不是违缘，不是障碍。淡定一些，以智慧去处理事情，很快就会过去，结果会很圆满的。

● 2017-9-14 ●

能调整好心态，这里有自利，也有他利。你连自己的命运都无法掌握，怎么去普度众生呢?

● 2017-9-15 ●

不染污他人的相续，也不染污自己的相续，在一切对境中保护自他相续的清净，这就是持戒。

● 2017-9-16 ●

虽然学佛了，还是希望别人保护自己，从没想过去保护别人，这就是不得解脱的原因。

● 2017-9-17 ●

你的心态改变了，命运就改变了，世界就改变了。不去改变自己的心态，佛也无法帮助你。

● 2017-9-18 ●

每天早上起床时，观察一下自己的内心，然后在佛菩萨面前发个愿，这叫引发力，这样对自己一天的修行有极大的帮助哦！

● 2017-9-19 ●

从自己身上找缺点，是修行的开始。

● 2017-9-20 ●

既然你选择了大乘佛法，选择了普度众生，就相当于接受了凡夫俗子——不是接受其优点而是接受其缺点，不是接受其功德而是接受其过患。

● 2017-9-21 ●

选择了密法，接受了灌顶，就相当于选择了捷径道，选择了清净平等——一切观清净、观圆满，没有不清净、不圆满的。

● 2017-9-22 ●

发现自己一直被困在烦恼中，这是最难的。因为我们已经习惯轮回了。

● 2017-9-23 ●

大家听闻佛法的时候，能对号入座，能发现自己的问题，能对治自己的烦恼，我讲法就有意义了。

● 2017-9-24 ●

所谓亲近上师、依止上师，并不是要经常和上师见面、聊天，而是要谛听他传讲的佛法，按传承要求次第学修。在这个年代，亲近上师、依止上师是无有障碍的。

● 2017-9-25 ●

种善根、结善缘，这样的人命运错不了，将来肯定能获得安乐。

● 2017-9-26 ●

征服自己的内心，战胜自己的烦恼——有什么能力都不如有这个能力。

● 2017-9-27 ●

自己放下时，自己得自在；自己执着时，自己受束缚。

● 2017-9-28 ●

很多人都有殊胜的愿力，但是仅有愿力是不够的，还要有福德的培养，才能实现。怎样培养福德？上供下施，精进修持善法，才能圆满资粮哦！

● 2017-9-29 ●

身心安泰的时候，如果接受不了佛法，接受不了上师的教导，临终之际能得到阿弥陀佛的接引吗？能安住在本觉当中吗？如果不能,就没有解脱的希望。

● 2017-9-30 ●

跟众生在一起，要学会包容，学会原谅。包容别人，其实是包容自己；原谅别人，其实是原谅自己。因为真正的受益者是自己，自己心里快乐。

OCTOBER 十月

● 2017-10-1 ●

哪怕拿一点点佛法来改变心态，让一点点佛法融入相续，受益也是匪浅的。

● 2017-10-2 ●

生与死本是平等无二的，当我们的修行达到这种境界时，无论在顺境里，还是在逆境中，在任何状态下，内心都能如如不动，保持平静的状态，这就是成就。

● 2017-10-3 ●

受到伤害的时候，可怜的不是我们，而是对方。他也是被烦恼控制的，被业力束缚的。这时如果我们能提起正念，转为道用，这就是转烦恼为菩提。

● 2017-10-4 ●

今天是中秋佳节，也是我的生日。近期，世界各地很多佛子进行了大量的放生，今天实修中心也将进行一年一度的秋季大放生。其实，我过生日并不重要，但是以这个因缘大家能如此奉行善法，救护众生的生命，这是最有意义的。在此感谢大家的祝福，也随喜大家所有的善根！祝你们家庭幸福，道业增上，早日觉行圆满！

● 2017-10-5 ●

无论在何种对境中，无论是否在上师面前，无论是否跟同修在一起，都不能动摇自己的决心。这种信念，是成就的根本。

● 2017-10-6 ●

心魔不起，外魔不现。自己的心不清净，心念纷乱时，外境也会显现出很多不如意或不顺利的事情，所谓的违缘障碍就是这样产生的。

● 2017-10-7 ●

嗔恨伤害不了别人，却能伤害自己；执着束缚不了别人，却能束缚自己。

● 2017-10-8 ●

解决一切问题的方法，不是一直逃避外境，而是恒时护念自心。

● 2017-10-9 ●

为了求法，为了修行，受苦是消业。受的苦越多，消业越快。

● 2017-10-10 ●

不随喜有功德的人，只随喜有福报的人，这是一种贪心。

● 2017-11-11 ●

精进的时候精进得不得了，懈怠的时候懈怠得不得了，这样断断续续地修行，是没有串习力的。没有串习力也就没有对治力，对治不了烦恼。

• 2017-10-12 •

信念稳固的基础上恒顺众生，才能利益众生；坚持原则的基础上慈悲众生，才能感化众生。

• 2017-10-13 •

每天修法的时候，口里念的是美好的愿望、菩萨的事业，心里却是自私自利、烦恼分别，这样不相应地修法，是没有加持的。

• 2017-10-14 •

我们在遇到违缘和障碍时，如果能避免产生埋怨乃至邪念，能保持平等自在的心，这就是超越自我的机会。

• 2017-10-15 •

自性从来没有离开过我们，但是我们没有见到。上师瑜伽是一种殊胜的引导，可以引导我们见到自性。

● 2017-10-16 ●

做完布施后希求回报，就不是真布施；做完忏悔后心留痕迹，就不是真忏悔。

● 2017-10-17 ●

保持善念时，不会有什么敌人；守护正念时，不会有什么对境。

● 2017-10-18 ●

遇到对境时，也要行善积德，不要舍弃善良之心，不要舍弃良好的品德，这就是积累资粮。

● 2017-10-19 ●

在弘扬佛法、护持佛教事业的过程中，有很多义工一直在发心服务。其实这都是为自己做，不是为别人做。因为只有通过做这些事情，才可以积累善根和功德，才能获得成就。利益他人，实际就是利益自己！

● 2017-10-20 ●

勇于正视自己的错误，勇于承担利众的责任，这是菩提心。

● 2017-10-21 ●

凡夫不可能没有错误，因为有我执我爱。不敢承认错误，其实正是我执我爱的一种表现。

● 2017-10-22 ●

只要是因缘所生之法，就会有迁变。在迁变中平静地面对一切事情，这是修行人的特质。

● 2017-10-23 ●

学到了佛法却不去落实，和没有学到是一样的。在哪里落实？在自己的言行中落实，在自己的相续中落实。

● 2017-10-24 ●

什么是菩萨？时时刻刻都想着“我要度化众生，我要保护上师，我要保护佛教……”有这种勇猛无畏之心，才堪称菩萨。

● 2017-10-25 ●

在学佛修行的过程中，一定要坚定信念，忍耐艰难困苦、严寒酷暑等一切违缘障碍。懒懒散散、舒舒服服就能成佛的先例，是根本没有过的。

● 2017-10-26 ●

我们之所以烦恼，就是因为执着。怎样才能做到不执着呢？要了知一切法是无常的。家庭、工作的变化，亲人、朋友的变化，乃至身体的变化，都是正常的。认清这个真相，烦恼自然消失。

● 2017-10-27 ●

察觉到内心的烦恼和分别越来越多，这并非坏事，这是学佛修行必须要经

历的过程，所以不要产生不必要的困扰甚至失去信心。如果有这样的心态产生，就当做是修行的对境，勇敢地去经历！

● 2017-10-28 ●

若是缺乏智慧，在世间修行处处都有障碍，寸步难行，修行也难以取得成就。大家一定要精进闻思修，打开自己的智慧之门哦！

● 2017-10-29 ●

害怕身体受到伤害，但是不害怕相续受到伤害；担心钱赚得少，但是不担心福报积累得少——这样的“修行人”比比皆是哦！

● 2017-10-30 ●

每一个生命都会有终结。在死亡来临之前分秒必争，精进行持善法，生起对解脱的把握，临终时一定能安详地离开这个世界，给自己的人生画上圆满的句号。

● 2017-10-31 ●

不愿意做的事情要去做，不愿意化解的矛盾要去化解，不愿意改变的习气要去改变，才会有成就。



NOVEMBER 十一月

● 2017-11-1 ●

在世间修行是很不容易的，但无论面临什么，都应该护持相续。只要有清净与自信的心态，一切都会过去的。

● 2017-11-2 ●

有的人看似什么也不在乎，到处吃亏，这是不是傻有傻福？不一定。有智慧，很明理，知道在对境中转念，知道这是消业的机会，磨练心性的机会，也是佛菩萨来度自己的——这才叫傻有傻福。

● 2017-11-3 ●

认知到烦恼就是自心的幻化，不离自心的显现，这就是智慧。有这种见解，才能自在一切，掌握自己的命运。

● 2017-11-4 ●

想找过失，从自己身上找；想学功德，从别人身上学。

● 2017-11-5 ●

对每一位众生都有一份爱——希望他们离苦得乐，这种爱就是成佛之因。

● 2017-11-6 ●

当内心生起恶念时，我们就是凡夫；当相续中有不好的想法时，就是在跟众生结恶缘。

● 2017-11-7 ●

胆怯的人不敢面对自己的缺点，愚痴的人不愿改变自己的缺点。

● 2017-11-8 ●

在依止上师的过程中，一心一意依教奉行，把自我忘掉，这是断除我执我

见最殊胜的方法。

● 2017-11-9 ●

对众生的饶益心真实生起时，福报是赶不走的；对自身的贪爱心没有断除时，快乐是追不到的。

● 2017-11-10 ●

多观察别人的优点，这是圆满自己的方法，也是快乐自己的窍诀。

● 2017-11-11 ●

既然我们发愿今生解脱，即身成佛，为了实现这个愿望，就要从一分钟、一小时、一天、一月、一年做起。不浪费每一分钟，一分钟一分钟积累起来；不浪费每一小时，一小时一小时积累起来。这样才不会空度一生。

● 2017-11-12 ●

功德为什么能学？毛病为什么能改？因为不离大空性，所谓大空性就是佛性。无论是大空性还是佛性，是每个众生都具备的。要有自信哦！

● 2017-11-13 ●

我们饶益众生、利益他人的时候，随着缘分深浅，肯定有先后，但是发心和见解上不可以有分别，要平等看待，否则就不是菩提心了。

● 2017-11-14 ●

酸甜苦辣都能适应，快乐痛苦都能接受，顺境逆境都能应对，这是一个修行人应该具有的心态。

● 2017-11-15 ●

凡夫不可能没有错误，但若是不敢认错、不愿改错，将永远是凡夫。

● 2017-11-16 ●

行利他之事，发利他之心，根本的目的是去掉自私自利，断除我执。所以无论做什么，都不能求回报，否则功德是无法圆满的。

● 2017-11-17 ●

把佛法的道理用来衡量自己，这是修行；用来衡量别人，这是造业。

● 2017-11-18 ●

所谓“悲空双运”，在空性中可以产生大悲心，在空性中也可以彻底了知因果规律。不取舍因果、没有慈悲心的人，是不可能证悟空性的。

● 2017-11-19 ●

学佛是需要善友，但并不是为了要在善友面前显得有面子。是不是放下了世间八法，是不是放下了自我？这是需要恒时反观自心的。

● 2017-11-20 ●

无论是顺境还是逆境，都是佛菩萨的化现，都是我们自性的显现。认识到了，就是见性了。

● 2017-11-21 ●

起烦恼的时候，就是需要提起正念的时候。修行就是要挑战自己的。

● 2017-11-22 ●

法会期间，很多有缘众生都来到网络讲堂听闻佛法。这些佛法，哪怕仅用一点点来改变心态，来融入相续，也会受益匪浅的。

● 2017-11-23 ●

我们修法的时候，是在无明和贪心的状态中念的，而不是在觉性和悲心的状态中念的。觉性是不迷惑，是对诸法的究竟实相明明了了；悲心是对一切众生有大爱之心。在这样的状态中念，才能感应道交，获得悉地。

● 2017-11-24 ●

苦修并非是指物质上的缺乏。在修行中，看破的过程是艰难的，放下的过程是艰难的，遇见一切挑战和违缘，都能持之以恒，这就是苦修。

● 2017-11-25 ●

每一座修法，都要观察自己的内心：这一座中把握得怎样？生起了恶念还是善念？生起了烦恼还是生起了智慧？如果是前者就要忏悔，如果是后者，别忘了随喜一下自己哦！

● 2017-11-26 ●

修行是靠串习的，善根是靠累积的。不要放弃每一次修法的机会，不要轻视每一次念诵的机会。所谓“不积跬步，无以至千里”，有这种持之以恒的精神是非常重要的。

● 2017-11-27 ●

我们之所以不自在，就是因为对一些人无法容纳，对一些事无法接受。一切都能容纳，一切都能接受，就是大自在。

● 2017-11-28 ●

不要因为懂得了一些佛法而傲慢。佛法是对治烦恼的，而傲慢本身就是一种烦恼。

● 2017-11-29 ●

同修之间，多交流一些佛法，帮助对方生起善念，才称得上是善友。

● 2017-11-30 ●

有的人期待顺境，害怕逆境，患得患失，这就是缺乏智慧的表现。真正的学佛人、修行人应该淡定，在一切对境中如如不动。如如不动不是控制，而是自然地放下。

DECEMBER 十二月

● 2017-12-1 ●

想要得到宇宙的能量，先要敞开自己的胸怀。把心量放大，去包容一切，你会得到无尽的帮助。

● 2017-12-2 ●

只要按次第修行，无论有无感受，有无觉受，都会持续提升、进步。感觉和觉受都是不可靠的，不要去找感觉，不要去找觉受，坚持下去就行。

● 2017-12-3 ●

学佛好不好，不取决于念了多少经，持了多少咒，而在于有没有通过修持而改变心态。

● 2017-12-4 ●

所谓的敌人，伤害我们是帮我们消业，诽谤我们是让我们认清自己。只要有智慧，在哪里都能得到帮助和利益。

● 2017-12-5 ●

回避外境只能压制烦恼，对治内心才能消除烦恼。

● 2017-12-6 ●

一切事物都在变，唯一不变的就是变，变是自然规律，这是任何人都无法改变的。所以不要执着，不要动心，否则一定会失望的。

● 2017-12-7 ●

念咒语、念佛号时，应该拿念珠或者计数器来计数，这样就能知道念了多少遍。努力念一千遍，争取念一万遍、十万遍，有鞭策的作用。计数了就容易知道自己是在懈怠还是在精进，能觉察到自己的状态，否则是很难的。

● 2017-12-8 ●

在生活中，好坏、对错都是相对的，没有绝对的，不要太执着。所以我们应该尊重他人的观点，也应该尊重他人的因缘，不要自寻烦恼。

● 2017-12-9 ●

我们的生活、工作与修行，所有的一切都会变，所以不要过于执着眼前的显现。好的会变，不好的也会变，一切都在变化，不要太执着。不执着就是空性。

● 2017-12-10 ●

如果内心远离贪着，即使拥有再多的财富也不会染污你；如果贪着，即使一无所有，内心也会被束缚的。

● 2017-12-11 ●

时时忆念三宝的功德，在自己的相续中也会产生这样的功德；时时不离三宝的光明，我们就能回归自性，当下圆满。

● 2017-12-12 ●

所谓“解铃还须系铃人”，每个人都被关在小笼子里。这个笼子是自己给自己制造的，打开笼子要靠自己，其他人没有办法。怎样才能打开呢？只有靠佛法的智慧哦！

● 2017-12-13 ●

没有比修行更重要的事，没有比佛法更珍贵的东西。不能为了世间的福报舍弃三宝，不能舍弃自己的信念，不能错过今生解脱的机会。

● 2017-12-14 ●

修行中遇到对境，尤其是遇到一些比较讨厌、跟自己缘分不太好的人或事情，正是调伏嗔恨心的时候。要保护好自己的心态哦！

● 2017-12-15 ●

如果没有信念，即使与佛面对面交流，即使昼夜都在上师身边，也没有加持。

如果信念坚定，你和上师、佛，是没有距离的，加持随时都在。

● 2017-12-16 ●

所谓禅定，不是必须要找一个地方上座。如果我们具有善念、正见，一心专注在这种状态不动摇，就是禅定。

● 2017-12-17 ●

苦修并不是吃的差，穿的破，住在深山老林；而是指放下的过程也是艰难的，没有一帆风顺的，会面对很多挑战，会遇到各种违缘。能忍受一切违缘对境，这是安忍。

● 2017-12-18 ●

佛法是智慧，智慧是用来消除烦恼的。所以修行不要给别人带来烦恼，也不要给自己增加烦恼。

● 2017-12-19 ●

我们不能接受这些对境，也不能接受别人的意见，这就是束缚。如果能从心里接受，真的就自在了。

● 2017-12-20 ●

安忍不是忍气吞声，而是有违缘和障碍出现时，能心平气和地面对和处理。

● 2017-12-21 ●

法是小乘还是大乘，是显宗还是密宗，取决于你的境界。如果你的相续成熟、境界达到了，即使上师给你讲的是显宗，你悟到的也是密宗的境界；如果你的相续不成熟，上师给你讲的是密宗，你领会到的也只是显宗的境界。所以不要过于向外贪求哦！

● 2017-12-22 ●

一旦懂得了因果，自然就不会有想不开的事情。如果没有这种智慧，勉强

自己受委屈是没有意义的。

● 2017-12-23 ●

佛法是用来改变自己的，而不是用来包装自己的。

● 2017-12-24 ●

为别人付出时，应该感恩他给我们提供积累资粮的机会，而不是去希求他人的感恩。





● 2017-12-25 ●

有分别的爱是轮回之因，无分别的爱是成佛之因。世人的爱都有局限，而佛法里讲的爱是最广大的。

● 2017-12-26 ●

这一年很快就要结束了。在这一年当中，改掉了多少毛病？学到了多少功

德？要给自己一个答复哦！

● 2017-12-27 ●

有些人学佛以后，心态淡然了许多，不太在意别人的赞谤，但是对“修行”执着起来了。听别人说自己修行好，就很得意；听别人说自己修行不好，就很气恼。其实修行永远是调整自己的心态，要放下一切执着哦！

● 2017-12-28 ●

正念就是要在逆境中坚定的，慈心就是要在恶缘中保持的。离开这些所谓不好的对境，在哪里修行呢？

● 2017-12-29 ●

同样做一件善事，如果是以清净的发心来做，就可以得到永恒的安乐；如果是以不清净的发心来做，得到的只能是暂时的安乐。要有智慧哦！

● 2017-12-30 ●

内心起了烦恼、受了伤害，正是反观自心的好时机。如果内心没有分别，没有执着，是不会受到伤害的。

● 2017-12-31 ●

在 2017 年的最后一天，让我们把这一年当中所积累的一切福德善根，都毫无保留地回向给如母有情，愿他们恒时种善因、得善果，具足暂时与究竟的一切安乐！



